

教育相談だより

H28. 夏休み号

生徒指導部 教育相談係

まもなく梅雨明け。本格的な暑～い夏と長～い夏休みがやってきます。学期中よりは自由な時間も増えると思いますので、有効に使ってください。また、冷房の効いた部屋に慣れすぎて夏バテなどしないように、睡眠と栄養はしっかりとってください。楽しい夏休みを！

☆ ストレスとうまく付き合って ☆

今までにストレスを一度も感じたことがない人っていますか？たぶん、．．．いないと思います。ストレスの大きい小さいはあるかもしれませんが、生きてる以上何かしらのストレスを受けています。ストレスはあって当然なのです。しかしストレスは少しでも無い方がいいですね。ではストレスをなるべく寄せ付けないように、またはストレスを溜めこまないようにするにはどうしたらよいのでしょうか。1番は朝の目覚めをよくすることだそうです。朝の目覚めのために、いくつか方法を挙げてみたので参考にしてみてください。

- ①夜更かしをしない
- ②目覚めたらウォーミングアップ体操
- ③今日の楽しいことを考える。気の重いことは起きてから。
- ④窓を開け日光を浴びる。
- ⑤朝食は必ずとる。
- ⑥疲れが取れるような入浴（40度前後のぬるめのお湯にゆっくりつかる。）
- ⑦快眠（寝床でスマホ等を使用すると、入眠を阻害するのでなるべく使わない。）



<スクールカウンセラー来校日>

夏休み中にはありません。

相談場所：教育相談室（本館2F）

9月13日（火）、9月27日（火）

利用したいときは、事前に担任の先生または相談係の先生方に声をかけてください。秘密は厳守します！また、保護者の方の相談も可能です。お子さんを通じて、もしくは直接学校にお電話ください。

～けせらせら～

長い夏休み、あなたはどんなことをして過ごしますか？「部活や試験で忙しくて、出かけたりする暇なんて無い！」という人も多いと思います。けれどちょっと待って！！なにもイベント事だけが思い出ではないと思います。普段より時間がある分、自分に力をつけるチャンスです。この夏、あなたにとって貴重な夏となりますように・・・。